



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Volande, Andrea

□□: Eisenach

□□: 1054

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 31:51

□□: 9.42 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 187 (of 238)

□□□□□/□: 75 (of 108)

□□□□□□: 21:46

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 25:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	29:36	6:30	9	6:02	80	20:22	4.55	29:36	6:30	9	6:02	80	20:22
□□□ Ziel	0.45	2:15	5:00	5	0:15	62	0:43	5.00	31:51	6:22	9	6:17	75	10:05